

¡Llegó el verano! – ¡No tenemos nada que hacer!

¿Pueden creerlo? Ya casi es el mes de junio y pronto, otro año escolar terminará. Espero que este año haya sido un buen año para ustedes y sus niños. Pero, aun después de un año maravilloso - y por cierto, después de un año desafiante - es muy bueno descansar un poco de la rutina diaria escolar. Sólo el tener un poco más de tiempo libre, hace que los padres y los niños se sientan liberados. Desde luego, que para los padres que trabajan fuera de sus casas, es aun difícil encontrar tiempo libre. Aun así algo muy especial pasa en el verano - los días más largos, y el buen tiempo – que nos hace sentir menos apurados y que parece darnos un poco más de tiempo libre. Entonces, ¿cómo podemos aprovechar el tiempo extra que les trae a las familias el verano? Y, ¿qué puede usted hacer para asegurar que sus niños continúen creciendo este verano y desarrollando todas sus cualidades necesarias (las relaciones con otros, experiencias, destrezas y cualidades) que ellos necesitan en sus vidas?

Tal vez, lo primero que debemos hacer es resistir la gran tentación de ocupar todo minuto libre que tengamos con actividades, proyectos y planes. Casi todos estamos acostumbrados a llevar una vida rutinaria, de acuerdo al reloj y llena de actividades; pensamos que así es como la vida debe ser. A veces nos sentimos hasta un poco culpables si no estamos constantemente ocupados. Se nos puede hacer difícil darnos a sí mismos y a nuestros hijos el permiso de no hacer nada. Pero, esto como que no nos parece bien. Pero, sí, está bien y es esencial para el desarrollo saludable. Cuando no estamos haciendo nada, las personas ganamos mucho en cuanto a nuestros crecimientos y desarrollo. En el libro, “The Irreducible Needs of Children” (“Las necesidades absolutas de los niños”, en inglés) el pediatra T. Berry Brazelton y el psicólogo pediátrico, Stanley Greenspan, autores, nos hablan acerca de que “pasar el tiempo libre” es una actividad que tiene merito, que es apropiada para el desarrollo y que es una experiencia que todos los niños necesitan durante la niñez, la adolescencia y aun después.

Cuando les permitimos a los niños pasar tiempo libre sin hacer nada, les damos la oportunidad de soñar, usar la imaginación y desarrollar su propio pensar. Cuando los niños tienen tiempo libre, sin nada que hacer, pueden observar su mundo: su alrededor, lo que ocurre en sus patio o en los vecindarios. Tienen tiempo hasta de observar las hormigas, cazar un insecto y escuchar los pájaros cantar. Pueden observar los proyectos de construcción en el vecindario y de ver cómo progresan. Pueden jugar con una pelota e imaginarse que acaban de hacer el gol que gana el partido. Estas experiencias son tan buenas para el desarrollo de los niños como lo son las actividades de más rigor y estructura. Ustedes puede apoyar a sus niños a tener buenos ratos libres. Pueden tomar la iniciativa, invitándolos a ver las hormigas, o pueden complacerles e ir a ver las hormigas cuando ellos les inviten. Pueden pasar ratos libres, sin hacer nada, con su niños.

Otra cosa muy importante que puede transcurrir cuando “no hay nada que hacer” es una conversación – acerca de las hormigas, o de la tormenta eléctrica que se aproxima o de sueños e ideas - acerca de los temas que ambos prefieran. Es cuando no estamos haciendo nada, que verdaderamente podemos dar a nuestros niños el regalo de nuestra atención total, y es cuando sus niños les pueden devolver el mismo regalo a ustedes.

Desde luego, sabemos que eso de “no hacer nada” no durará mucho (tal vez sólo minutos) antes de que sus niños les repitan ese refrán tan familiar del verano, que dice: “!Ma-mi! No hay nada que hacer – ¡estoy aburrido!” De acuerdo a mis experiencias, particularmente con los niños pequeños, me parece interesante lo que ellos quieren decir con eso de estar “aburridos”. Frecuentemente, ellos no tienen idea de lo que quiere decir estar aburrido. Puede ser que ellos estén cansados de hacer una cosa en particular, o que les gustaría tener otro amigo presente, o que necesiten un poco de ayuda para ver qué más hay para hacer. Para ayudarles con sus quejas de estar aburridos, ustedes podrían hacerles algunas sugerencias y entonces observen qué pasa. Pero, en verdad los padres no tienen la obligación de llenar todo los momentos aburridos de sus niños. ! No podemos ir a la feria todos los días! Si ustedes quieren que sus niños tengan iniciativa propia y que se sientan estar en control, tienen que dejarles que aprendan a pensar por sí mismos. ! Un poco de aburrimiento puede ser una gran motivación!

Como ustedes saben, los niños necesitan gran variedad de experiencias para poder desarrollarse saludablemente: estructuradas/sin estructura; activas/tranquilas; con amigos/por sí mismos. Como padres y como una comunidad, tenemos que asegurarnos de que haya muchos, muchos tipos de experiencias para todos nuestros niños. El estar expuestos a toda variedad de actividades y experiencias ayuda a los niños a descubrir cuáles son las cosas que ellos pueden hacer bien, lo que les gusta, y también lo que detestan y las cosas en que ellos no tienen tan buenos logros. Las actividades estructuradas también les dan una oportunidad a nuestros niños de pasar tiempo con una persona que les apoya, un adulto responsable - esto es uno de los valores o cualidades esenciales para los niños.

Como todo en la vida: es cuestión de tener un balance. Los niños necesitan a sus padres para aprender cómo lograr un balance en sus vidas. Ustedes son los que mejor conocen a sus niños, y por lo tanto son los que pueden ayudarlos a lograr el balance entre lo estructurado y no estructurado, lo activo y lo no tan activo, que les resulte mejor a cada uno de ellos. Pero, siempre recuerden que deben de incluir tiempo libre sin hacer nada.

Les deseo un feliz verano, y espero que puedan dejar al lado nuestra cultura desenfrenada y sacar tiempo para ustedes mismos no hacer nada.

Mary Ann Moran

Coordinadora del Programa *Assets*

Asociación Promotora del Bienestar de los Niños, Jóvenes y Familias de Arlington

703-228 -1671 – mmoran@arlingtonva.us

Soñemos con una comunidad donde todo lo que los niños necesiten se logre, y donde sus voces sean escuchadas.